

Now START 口袋书

微旅行，随时发生！
一城一世界，Now Start!

内附
丽江
手绘
旅游图
超大!

丽江

旅行口袋书

LIJIANG

口袋书大不同

多

地图多
旅行更实用

小

开本小
携带更方便
圈子小
游玩更集中

3 省

省钱
不说想不到的省钱秘诀
省心
吃住行游一条龙
省时
连点成线效率高

5 旅游圈

景区全面撒网，不只是经典！

7 丽江美景

看不够的山水在这里！

11 周边景区

遨游人间仙境香格里拉！

4 丽江休闲方式

放松体验丽江闲适慢生活！

4 美食集中地

享受最地道的丽江风味！

6 文化古迹

追忆丽江的前世今生！

10 特色小店

寻找最具丽江特色的工艺品！

数字
告诉你
丽江精华



旅游教育出版社
Tourism Education Press



Now START 口袋书

微旅行，随时发生！
一城一世界，Now Start!

丽江

旅行口袋书

LIJIANG

Now Start 丛书编委会 编

北京·旅游教育出版社

策划编辑：冉 颖

责任编辑：梁 爽

图书在版编目(CIP)数据

丽江旅行口袋书/《现在就开始》丛书编委会编. —北京:
旅游教育出版社, 2013.1

(现在就开始口袋书)

ISBN 978-7-5637-2540-3

I. ①丽… II. ①现… III. ①旅游指南—丽江市

IV. ①K928.974.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第314639号

丽江旅行口袋书

Now Start 丛书编委会 编

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepx@163.com

印刷单位：北京博海升彩色印刷有限公司

经销单位：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：7

字 数：170千字

版 次：2013年1月第1版

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：30.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

● 户户养花、家家流水的丽江古城





Preface 序 “遇”丽江

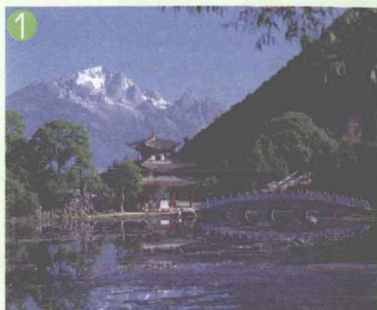
有人来这里疗伤，有人来这里寻梦，有人来这里追忆，有人来这里诗意……无论如何，这座城始终带着慵懒的姿态迎接不同的人、事。遇见丽江，就是遇见新的自己！

丽江是一种月光

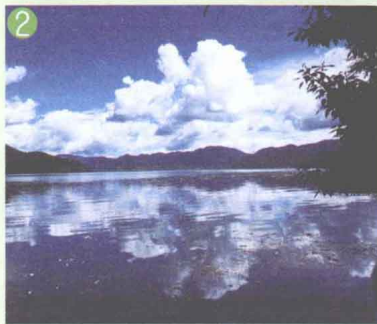
小桥，流水，垂柳，人家，它宁静似乌镇；清风，杜鹃，雪山，朗月，它风华若大理；一间客栈，一杯普洱，一个人，一张藤椅，上网、逗狗、晒太阳，它悠闲像鼓浪屿；一块青石，一条小巷，一座石桥，一户庭院，它悠久如古都，一不小心就走进了数百年的历史……这里便是丽江，一个千娇百媚的集大成者。

丽江像是一种月光，苍翠，湛蓝，有着清澈如水的安详，美丽得让人一见倾心，一世钟情。循着四方街信步走在光滑洁净的青石板路上，满街屋檐下高挑的大红灯笼映照在潺潺流动的水面上；风格各异的座座木楼牌坊，雕梁画栋，飞檐斗拱，将中华传统文化的古典韵味延展至今；一间间装饰不一的酒吧间演绎着爵士、蓝调、摇滚的现代风情，一个个或寂寞、或沉醉、或失意的人，将古城夜色的风景煮沸；缥缈的纳西古乐，流淌出似月光一样的梦想，惬意的阳光和自由的生命，在这里抛弃了物欲的尖刺，还原出生命最初的本色；还有那从容自信的纳西人，他们不断地从大自然汲取力量，拓造出古老的东巴文字，古朴沧桑，把生与死、幻与灭铭刻于民族的起落中。

温柔的月光照到玉龙，伴着游荡的清风，吹遍了雪山冰封的诗意。这诗清丽恬静，把淡泊的古意铭记于传世的佳句；这诗跌宕起伏，在辽阔的静默中幻化出无穷的力量；这诗志怀高远，用雄浑的气魄颠覆出沧海桑田；这诗又细腻婉约，以玲珑的娇躯展示着少女情怀……碧空下，玉龙雪山洁白无瑕，如同一尘不染的



① 黑龙潭公园
Black Dragon Pool Park



② 泸沽湖
Lugu Lake

雪，让一颗颗久经浮躁的心在这纯净的色泽里沉淀得宁静坦然。

月光清朗，这里是泸沽湖。一抹夕阳的余晖投进水中，水天相映，分不清是湖里有天，还是天上有湖。在通往湖面的路途，你会遇到一个个身穿长长百褶裙的摩梭女郎，她们淳朴羞涩的微笑，会让你的心中充满久违的温暖。傍晚晚霞把透蓝的天空射成金黄，没有尘埃，没有水雾，又投影在湖水中，一条条猪槽船从中穿过，隐没在青黛色的山林后。围坐在湖畔朴素的木楞房，与湖心的岛屿一起默念着不老誓言，守望着永不分离的感动。

《丽江旅行口袋书》一书，将丽江最精彩、最全面的旅游信息呈现在你眼前，除了介绍丽江著名的旅游景点外，还对各景点内的分景点进行介绍，并配有详细的地图供读者参考。此外，本书还特地浓墨重彩地介绍了丽江周边最后的人间圣地——香格里拉的著名景点。其间，配有一些娱乐休闲场所、省钱秘诀、交通和住宿等各方面信息，保证让你的丽江之旅再无一丝担忧。

最后，编者衷心希望，每一个准备畅游丽江的人，都能有一次完美的旅程，一段难忘的丽江回忆。

目录

CONTENTS

导读：我要去丽江

选择丽江的N个理由	015
想好了吗？你要在丽江玩几天	016
带孩子去丽江，什么地方最好玩	024
情侣游丽江，哪些地方最浪漫	026
陪老人游丽江，哪些事情要注意	027
去丽江，要带什么特别的东西	029

PART1/走吧，朝着丽江出发

5分钟让你快速了解丽江	031
住在丽江最舒适的选择	033
玩转丽江最流行的6种体验	034
游在丽江必看的10个景点	035
吃在丽江最爽的10种美食	039
畅游丽江最省钱的5个绝招	042

PART2/丽江不可错过的5大旅游圈

01丽江古城旅游圈	048
狮子山公园	054
木府	055
黑龙潭公园	056
四方街	057
大水车	058
丽江市博物馆	058
三眼井	059
科贡坊	059
大石桥	060
杨守其故居	060
玩转丽江古城的8大攻略	061
导游不会告诉你的省钱秘诀	063
★丽江古城徒步游	063



① 玉龙雪山
Jade Dragon Snow Mountain

② 木府
Mu's Residence

③ 大水车
Large Waterwheel

④ 泸沽湖
Lugu Lake

1	
2	4
3	



4

02大玉龙旅游圈.....	067
玉龙雪山.....	069
玉水寨.....	072
东巴谷.....	072
玉柱擎天.....	073
东巴王国.....	073
玉峰寺.....	074
东巴万神园.....	074
玩转大玉龙的6大攻略	075
导游不会告诉你的省钱秘诀.....	078
★丽江VS大理，哪个更好？	078
03泸沽湖旅游圈.....	082
大落水村.....	087
小落水村.....	087
杨二车娜姆博物馆.....	088
里格岛.....	088
女神湾.....	089
草海.....	089
尼赛村.....	090
格姆女神山.....	090
格姆尼可洞.....	091
博凹岛.....	091
鸟觉湖湾.....	092
博凹湾.....	092
泸源涯.....	092
达祖湖湾.....	093
安娜俄岛.....	093
阿夏幽谷.....	094
里务比岛.....	094
黑喇嘛寺.....	094
周边其他景点.....	096

目录

CONTENTS

扎美寺	096
永宁温泉	097
吉意溶洞	097
玩转泸沽湖的7大攻略	098
导游不会告诉你的省钱秘诀	099
★感受泸沽湖美景的3种方式	100
04束河古镇旅游圈	106
九鼎龙潭	112
青龙桥	112
四方街	113
茶马古道博物馆	114
世界遗产公园	115
龙泉寺	115
玩转束河古镇的5大攻略	116
导游不会告诉你的省钱秘诀	117
★大研古镇PK束河古镇	119
05老君山旅游圈	122
黎明村	124
千龟山	125
九十九龙潭	126
新主村	126
玩转老君山的4大攻略	127

PART3/畅游丽江不可错过的7大美景

长江第一湾	132
玩转长江第一湾的攻略	132
拉市海	133
玩转拉市海的4大攻略	133
导游不会告诉你的省钱秘诀	134
文笔山	134
永胜程海湖	135





① 拉市海 | ② 虎跳峡
Lashi Lake | Tiger Leaping Gorge

③ 普达措国家公园 | ④ 风俗表演
Pudacuo National Park | Custom Performance

1	
2	4
3	



他留山·····	136
观音峡景区·····	136
玩转观音峡的2大攻略·····	137
宝山石头城·····	137
玩转宝山石头城的5大攻略·····	138

PART4/丽江最有历史意义的6大文化古迹

白沙古镇·····	142
白沙壁画·····	143
石鼓镇·····	144
玉湖村·····	145
文海村·····	146
玩转文海村的2大攻略·····	147
太子关·····	147

PART5/丽江周边的人间圣地香格里拉

虎跳峡·····	150
玩转虎跳峡的2大攻略·····	151
梅里雪山·····	154
玩转梅里雪山的2大攻略·····	155
雨崩村·····	156
玩转雨崩村的2大攻略·····	156
噶丹·松赞林寺·····	157
玩转噶丹·松赞林寺的4大攻略·····	157
独克宗古城·····	158
纳帕海·····	159
玩转纳帕海的3大攻略·····	159
哈巴雪山·····	160
白水台·····	161
玩转白水台的2大攻略·····	162
香格里拉大峡谷·····	162

目录

CONTENTS

玩转香格里拉大峡谷的2大攻略	163
普达措国家公园	164
玩转普达措国家公园的3大攻略	165
干湖山	166
玩转干湖山的3大攻略	166

PART6/丽江最著名的4大美食集中地

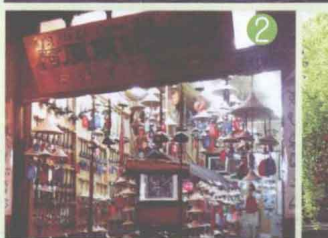
四方街美食街	170
黑山羊一条街	171
花马街	172
象山市场	173
★丽江最正宗的吃喝去哪里找	176

PART7/最具丽江特色的4种休闲方式

酒吧街上迷离	182
★浪漫在静吧五一街	184
咖啡馆里舒缓	185
“音乐化石”中穿越	187
风俗表演间陶醉	188

PART8/丽江古城最值得一淘的10大特色店

东巴纸坊	194
阿夏丽驼铃店	194
百岁流芳	195
柴虫	195
东巴陶斋	196
时青茂木刻	196
东巴作坊	197
百岁坊银器店	197
布农铃	198
东巴吉祥铃	198





- ① 干湖山 | ② 阿夏丽驼铃店
Qian hu Mountain | Ali Camel Shop
③ 布衣铃 | ④ 百岁坊
The Bunun Bell | Centenary Saure

1	
2	4
3	

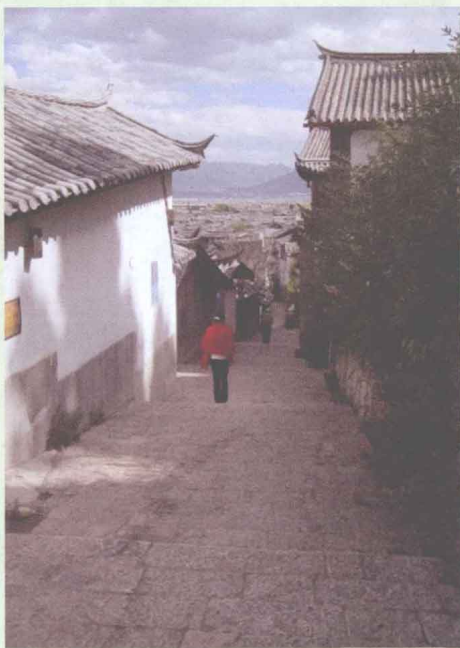
★丽江最值得一购的土特产 199

PART9/丽江交通应急攻略

市内交通.....	206
公路交通.....	212
铁路交通.....	214
航空交通.....	216

附录

丽江宾馆住宿推荐	220
丽江旅游应急电话	223
丽江旅游网站	223







Review

导读

我要去丽江

Review 导读

我要去丽江

●选择丽江的N个理由 ●想好了吗？你要在丽江玩几天 ●带孩子去丽江，什么地方最好玩 ●情侣游丽江，哪些地方最浪漫 ●陪老人游丽江，哪些事情要注意 ●去丽江，要带什么特别的东西



1997年，丽江成功申请为世界文化遗产，这座西南边陲的小城一下子成了国内人气暴涨的旅游胜地；2004年，青春偶像剧《一米阳光》的放映再次让这座古城声名大噪；到了2012年，随着《木府风云》和《北京青年》的播映，丽江已成为人人向往的“柔软时光”。去丽江，把时间忘了，把束缚抛了，在和煦的晨曦中与温暖一起醒来。

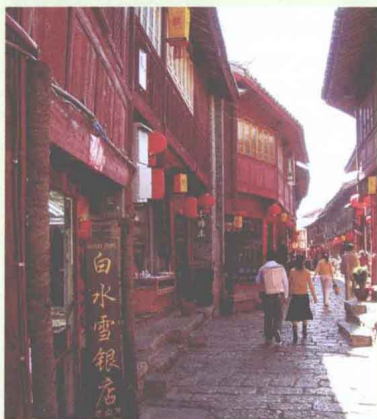




导读

1 选择丽江的N个理由

理由 1 爱上丽江的柔软时光



“让生命在别处坚硬吧，在丽江，柔软一下是道德的。”初到丽江，你就会不自觉地脚步放慢。因为这里没有都市的浮躁与混乱，没有行色匆匆的路人，没有现实的紧张与压力，从踏进这个城市的那一刻开始，你的心就会不知不觉静下来。在这里，你会愿意用眼睛去捕捉身边的每一件美好事物，愿意在这一刻把时间停止，而为了留住美好时光，你会不自觉地脚步放慢，就在这不知不觉的过程中，你便会爱上丽江。

理由 2 到“艳遇之都”寻一场艳遇

丽江有个更为暧昧的名字——“艳遇之都”。如果你想邂逅一段浪漫，那么，请来丽江吧。夜晚的丽江，性感妩媚，浓烈的古城氛围混合着时尚现代的风潮，刺激着每个游客的感官。丝竹婉转缔造的情调，迷离得让人眩晕的灯光，暗红而暧昧的鸡尾酒……男男女女的眼神开始闪烁，一个动作，一场对话，就让空气中弥漫出暧昧的味道，也许这就是一场绝美“艳遇”的开始。

如果你的际遇与爱情无关，只是单纯的对自我释放的渴望，那么，也请来丽江吧，这里会指引着你，在最真实的地方，遇见最真实的自己。



理由 3 探索千年东巴文化的发源地

纳西族在中国众多少数民族中，实在算不上一个大民族，但是它流传千年的东巴文化却已享誉国内外。东巴文化是纳西族传统文化的重要组成部分，因保存于东巴教而得名。丽江是纳西族的家园，是纳西族居住人口最多的城市，这里古老的东巴文化从唐宋流传至今，足见其文化底蕴之深厚。丽江保存有目前世界上唯一“活着的象形文字”——东巴文，有世界上最长的轴画——《神路图》……为了这个理由，你难道不愿意接近它、了解它吗？

理由

4

感受“女儿国”的魅力



在丽江泸沽湖，生存着目前世界上唯一的母系氏族——摩梭人。这里是当代名副其实的“女儿国”，他们至今仍保留着由女性当家和女性成员传宗接代的母系大家庭，不过最吸引世界各国探访者目光的还是独特的走婚制度。在全人类都普遍实行一夫一妻制的今天，摩梭人仍保持着“男不婚、女不嫁、结合自愿、离散自由”的母系氏族婚姻制度，光是这一点就足够吸引人去走一遭了。

理由

5

登顶玉龙雪山看雪与天齐

在纳西人眼中，玉龙雪山不仅仅是一座风景壮美的雪山，更是“神仙居住的地方”，是悠远天国的所在，因而，每年来此拜山朝圣者不绝于途。于是到丽江，玉龙雪山便成了非去不可的地方。这座风光秀丽无比的雪山就像是造物主画就的山川杰作，一天之中随着时间和明暗关系的变化，雪山诸峰的景观也随之变幻：有时云雾蒸腾、若隐若现，有时晴空万里、明晰若镜；入夜之后，皓月当空，雪山又会显露其温柔恬静的一面。这种极致之美令观者无不慨叹“白雪无古今，乾坤失晓昏”。



导读

2

想好了吗？你要在丽江玩几天



丽江是一个让人着迷的城市，古城、玉龙雪山、泸沽湖……每一处都吸引着游人不断前往。对于初次走进丽江的游客来说，旅行前，结合自己的出行时间，制订出一个简单合理的规划是很有必要的。以下为游客推荐3日游、5日游、7日游的经典旅行路线，按照以下路线游览，既可在出行时省下不少时间，也能看到更多景点。